



カリキュラムの概要

プログラム・カリキュラム

「夢を拓く」のカリキュラムは、女子中高生が夢を生きるために必要なスキル(技術)を提供します。全ての女子中高生が、これからの人生で何をしたいかを知っているわけではありません。ですから、女子中高生が身に付ける技術は、彼女たちが将来特定するあらゆる目標に適用できるものです。セッションは前回のセッションの内容に基づく構成になっておりますので、順番に提供して下さるようお願いいたします。

セッション 1: 夢を見つける

このセッションでは、参加者を歓迎し、彼女たちが安心して参加できる心地良い空間を作り、参加者が将来の願望について考えることを奨励します。参加者は、自分たちの価値、願望、関心を振り返る機会を得ます。

セッション 2: キャリアを探る

セッション 2 では、キャリアを探ることに焦点を当てます。自分の興味と価値観を分析するよう参加者を導きましょう。なぜなら、参加者が今大切だと考えていることから、将来、満足できるキャリアを予測できるからです。参加者は、より大きな自信を持ち、キャリアの意思決定について実用的な手法を身に付けます。

セッション 3: 達成可能な目標を設定する

このセッションでは、目標を設定するという大切な技術について学びます。このセッションは、目標設定の練習として機能します。参加者は、明確かつ合理的なゴールを設定し、ゴールを達成するための小さなアクション・ステップ(具体的な行動に移すための計画)を策定します。

セッション 4: 様々な障害を乗り越える

このセッションでは、あらゆる年齢の女性が、キャリアの進展において直面する苦難—性差—について取り上げます。参加者に、多くの女性が直面する具体的な課題を紹介し、ジェンダー規範について批判的思考を促し、この苦難と戦う戦略を提供します。

セッション 5: 失敗を成功に変える

女子中高生の多くが、幼い頃から失敗を恐れることを学びます。このセッションでは、失敗は学んで成長する過程において重要なステップであることを説明し、失敗を恐れる気持ちに直接対処します。参加者は、レジリエンス(回復力)について学び、失敗を違った視点で考え、前進するためには失敗にも有益な点があると理解する方法を学びます。

セッション 6: ストレスに対処する

思春期のストレスはこれまで以上に高い水準にあると報告されており、この点は女子中高生の身体的及び精神的健康に深刻な影響をもたらす可能性があります。このセッションでは、参加者は、自分の生活におけるストレスを見つけ、ストレスを管理し、自分自身を大切にする新しい方法を身に付けます。

セッション 7: 夢を行動に移す

最終セッションでは、参加者のビジョンとこれまでのセッションで築いてきた実用的なスキルを織り交ぜることで、夢と行動の間の溝を埋めることに取り組みます。参加者は、自分のゴールを達成するための確固たるアクション・プランを立て、地域社会でこの計画の実践を支援してくれる人物を見つけます。